

## Weekprogramma WisdomSaga Retreat

Welkom bij de WisdomSaga Retreat! Hier is een overzicht van wat je kunt verwachten gedurende onze inspirerende week vol natuur, spiritualiteit en persoonlijke groei.

### Dag 1: Aankomst en Ontspanning

- **Ophalen in Stockholm:** We halen je op en verzorgen het vervoer naar Äppelbo.
- **Aankomst in Bystuga:** Even bijkomen en wennen aan de nieuwe omgeving.
- **Optionele Boswandeling:** Verken de prachtige Zweedse natuur.
- **Avondactiviteit:** Cacao ceremonie en kennismaking met runes.

### Dag 2: Creativiteit en Verbinding

- **Ochtend:** Start met het maken van je eigen sjamanendrum.
- **Middag:** Bosbessen plukken in het bos.
- **Avond:** Kampvuurverhalen bij de rivier. We eten ragmunk met zelfgemaakte jam.

### Dag 3: Sjamanendrum en Wijsheid

- **Ochtend:** Verder met het maken van je sjamanendrum.
- **Middag:** Inwijding van de sjamanendrum en uitleg over Tzolkin-Maya-Wijsheid, inclusief toelichting bij je persoonlijke profiel.
- **Avondeten:** Traditionele Zweedse köttbullar.

### Dag 4: Natuur en Rituelen

- **Ochtend:** Wandeling naar Skalet.
- **Middag:** Zweethut of koude training volgens de Wim Hof-methode, afhankelijk van jouw voorkeur.
- **Avond:** BBQ op de vuurplaats.

### Dag 5: Viking Tradities

- **Ochtend:** Runes maken en leren over hun betekenis en gebruik.
- **Avondeten:** Geniet van een heerlijke Viking stoofpot.

## Dag 6: Vrije Dag

- **Geen programma en geen avondeten:** Een dag om te ontspannen, zelf op verkenning te gaan of gewoon te genieten van de rust.

## Dag 7: Terugreis

- **Terug naar Stockholm:** We brengen je terug naar Stockholm met nieuwe inzichten, energie en herinneringen.
- 

We kijken ernaar uit om samen met jou deze bijzondere reis te maken!